

Volume 2, Number 3, February, (2019), pp. 134-140
 ISSN 2580-2046 (Print) | ISSN 2580-2054 (Electronic)
 Pusat Kajian BK Unindra - IKI | DOI: 10.30998/teraputik.23114
 Open Access | Url: <https://journal.unindra.ac.id/index.php/teraputik/index>

TERAPUTIK
 Jurnal Bimbingan dan Konseling

Original Article

Efektivitas layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMK Islam Wijaya Kusuma

Nelawati Airunnisah^{1*)}, Devi Ratnasari², Mulyadi³

¹²³Universitas Indraprasta PGRI Jakarta

*) Alamat korespondensi: Jl. Raya Tengah No. 80, Jakarta Timur, 13760, Indonesia; E-mail: nelawati.airunnisah@gmail.com

Article History:

Received: 17/11/2019;
 Revised: 25/12/2019;
 Accepted: 26/01/2019;
 Published: 19/02/2019.

How to cite:

Airunnisah N., Ratnasari D., & Mulyadi. (2017). Efektivitas layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMK Islam Wijaya Kusuma. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(3), pp. 134-140. DOI: 10.30998/teraputik.23114



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2019, Airunnisah N., Ratnasari D., & Mulyadi (s).

Abstract: The purpose of this research is to find out about “Effectiveness of Group Counseling Services to Reduce Anxiety in Public Speaking at Wijaya Kusuma Islamic Vocational School Jakarta”. The research method used in this study is a quantitative research : if with the Pre-experimental research method using one group pretest posttest design. Data and sources of data in this study were students of class X AK-2 and X AP-1 Wijaya Kusuma Islamic Vocational School Jakarta, the total population of 64 students and reseach subjects or samples as many as 10 students with sampling using purposive sampling technique. The instrument used was an anxiety questionnaire in public speaking. Data analysis techniques were carried out by means of non-parametric statistical test using the Wilcoxon Signed Rank test. The results of the study concluded that in general group counseling services were effective to reduce anxiety in public speaking. It can be seen clearly that the probability value of Asmypo. Sig (2-Tailed) speaking anxiety of students in the reserch subjects amounted to 0,005 or probability values below alpha 0,05 (0,005 < 0,05). The results of this study are useful for schools in designing guidance and counseling programs to be more effective in helping develop potential and alleviate student problems.

Keywords: Group Counseling, Public Speaking Anxiety

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini dimaksud untuk mengetahui tentang “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum di SMK Islam Wijaya Kusuma Jakarta”. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian Pre-Eksperimental menggunakan One Group Pretest - Posttest Design. Data dan sumber data dalam penelitian ini ialah siswa kelas X AK-2 dan X AP-1 SMK Islam Wijaya Kusuma Jakarta, jumlah populasi sebanyak 64 siswa dan subyek penelitian atau sampel penelitian sebanyak 10 siswa dengan penggunaan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah angket kecemasan berbicara. Teknik analisa data dilakukan dengan cara uji statistik non-parametrik dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank. Hasil penelitian disimpulkan bahwa secara umum layanan konseling kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka publik pada siswa. Hal ini dipaparkan dengan jelas bahwa nilai probabilitas Asmypo. Sig (2-Tailed) kecemasan berbicara siswa pada subyek penelitian sebesar 0,005 atau nilai probabilitas di bawah alpha 0,05 (0,005 < 0,05). Hasil penelitian ini berguna untuk sekolah dalam mengkonsep rencana layanan bimbingan dan konseling agar lebih efektif guna membantu mengembangkan potensi dan mengentaskan permasalahan siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Kecemasan Berbicara

Pendahuluan

Setiap individu dituntut untuk mampu menyampaikan ide/gagasan di depan umum. Upaya tersebut tentu memerlukan kemampuan berbicara salah satu hal yang terpenting ialah kemampuan berbicara yang baik, karena seperti yang diketahui manusia bukan hanya makhluk individu melainkan makhluk kelompok yang melakukan interaksi dengan orang lain. Kemampuan berbicara dan berbahasa di depan umum atau public speaking skill sangat diperlukan guna meningkatkan kualitas diri. Keterampilan berbicara yang baik akan memudahkan kegiatan individu itu sendiri, Menurut Tarigan (2013) ujaran merupakan salah cara berkomunikasi yang bisa mempengaruhi kehidupan-kehidupan individual.

Kenyataannya tidak semua individu dan peserta didik yang memiliki kemampuan tersebut dengan baik, tidak sedikit orang merasa cemas dan tidak percaya diri pada saat berada ditempat umum. Akibatnya siswa takut dan merasa dirinya tidak mampu untuk berbicara dengan baik, selain itu siswa akan merasa tidak nyaman dan cemas pada saat diperintahkan atau ditunjuk untuk berdiri dan menyampaikan pendapatnya dihadapan teman-temannya.

McCroskey (dalam Aswida, Marjohan, dan Syukur, 2012) "Communication apprehension is an individual's level of fear or anxiety associated with either real or anticipated communication with another person or persons". Berdasarkan pendapat Mc Croskey diatas dapat diartikan bahwa kecemasan berkomunikasi merupakan suatu level ketakutan atau kecemasan seseorang, baik nyata maupun prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain ataupun dengan banyak orang.

Berdasarkan studi pendahuluan berupa wawancara dan observasi yang penulis lakukan di SMK Islam Wijaya Kusuma, hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling (BK) menampakkan bahwa sejumlah siswa disekolah tersebut merasakan cemas dan khawatir saat berada di depan umum, kecemasan tersebut tergolong menjadi kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat. Guru BK mengemukakan siswa kelas X mengalami kecemasan sekitar 80% dari 195 siswa atau sekitar 156 siswa kelas X mengalami kecemasan dengan kategori kecemasan ringan dan sedang.

Kecemasan atau keresahan berbicara dapat berdampak negatif apabila tidak segera diberikan tindakan, dampak tersebut diantaranya yaitu: Siswa kehilangan kepercayaan dirinya pada saat berbicara dimuka umum, siswa mengalami gangguan seperti berkeringat dingin, gemetar dan gugup, mual, pusing, sakit perut, bahkan sering ke kamar mandi pada saat ingin maju ke depan kelas atau gangguan psikis dan fisik lainnya, hasil prestasi yang didapatkan siswa tidak optimal dikarenakan hambatan pada saat berbicara dihadapan guru dan teman-temannya, kecemasan ini dapat menyebabkan kecemasan sosial, dimana siswa merasa kurang aman dalam keberadaan orang lain, yang disertai dengan perasaan malu dan sebagainya.

Mengurangi masalah tersebut dapat menggunakan suatu layanan bimbingan dan konseling (BK) yaitu Konseling Kelompok (KKp), dikarenakan layanan KKp memiliki fungsi pengentasan atau perbaikan (kuratif), yaitu fungsi dimana menghasilkan terpecahkannya atau terentaskannya suatu masalah yang dihadapi siswa, yakni kecemasan berbicara di depan umum.

Penelitian yang dilakukan oleh Agus Basuki (2013) menyatakan bahwa "layanan konseling kelompok (KKp) efektif untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa". Ditinjau dari penelitian tersebut dapat dilihat bahwa layanan konseling kelompok (KKp) mampu memecahkan masalah kecemasan berbicara pada siswa, maka penulis tertarik ingin mengkaji mengenai "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMK Islam Wijaya Kusuma Jakarta Selatan".

Menurut Kholisin (2014) mendefinisikan bahwa : kecemasan berbicara di depan umum adalah emosi yang tidak memuaskan, bisa menimbulkan rasa takut saat harus berbicara, berpidato, atau mengemukakan isi pendapat di depan umum, baik secara individual maupun kelompok, yang ditampakan dengan rasa ketidaksempurnaan saat memberikan pesan (reaksi psikologis), fisiologis, dan reaksi perilaku secara umum.

Bukhori (2016) menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum ialah suatu keadaan dengan adanya tekanan jasmani dan rohani ketika harus berbicara atau mengemukakan ide, pesan, dan perasaan di muka publik.

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum ialah kondisi yang menyebabkan rasa takut dan khawatir atau cemas saat individu akan menyampaikan pesan di depan umum.

Menurut Monarth & Kase (dalam Haryanthi dan Tresniasari, 2012) faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan berbicara di depan umum, adalah sebagai berikut:

1. Faktor Biologis

Perasaan takut maupun cemas dirasakan semua orang ketika dihadapi dengan situasi yang membuat seseorang tidak nyaman akan tampak respon seperti pertama, sistem saraf sistematis memproduksi yang mengakibatkan terlepasnya adrenalin suatu hormon. Kedua, detak jantung berdebar dengan cepat, tekanan darah naik. Ketiga, mulai merasakan panas dingin dan gemetar pada kaki dan tangan. Keempat, sulit mengatur pernafasan dan mengalami sakit kepala ringan. Kelima, berkeringat disekujur tubuh.

2. Faktor Pikiran Negatif

Pikiran akan memicu respon yang akan menampilkan kekhawatiran dan pikiran negatif menyertainya. Banyak yang berpikiran bahwa berbicara di publik itu menakutkan, serta berlebihan terhadap konsekuensi negatif dari suatu situasi sosial, dan sebagainya.

3. Faktor Perilaku Menghindar

Sikap dan tindakan saat mengalami kecemasan adalah bagaimana strategi menghindar. Maksudnya individu akan berusaha menghindari situasi yang membuatnya tidak nyaman secepat mungkin dan tidak ingin kembali pada situasi yang sama.

4. Faktor Emosional

Saat mengalami kecemasan, akan terjadi respon fisiologis, kognitif, dan perilaku yang menggambarkan keadaan tersebut sehingga kita sendiri yang membuat rasa takut terhadap situasi tertentu. Individu akan mengalami perasaan cemas, takut, khawatir, merasa tidak mudah menghadapi situasi sosial, tegang, panik, dan gugup menghadapi dalam kondisi tersebut.

Maka dapat disimpulkan kecemasan berbicara di depan umum dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor biologis, fisiologis, dan afektif individu itu sendiri yang akan mengakibatkan si penderita mengalami kecemasan dan ketakutan.

Semium (dalam Wahyuni, 2014) terdapat empat aspek yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum yaitu :

1. Aspek suasana hati. Aspek-aspek suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah tegang, panik, dan kekhawatiran, seseorang yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan terancam dari sumber tertentu yang tidak diketahui. Aspek-aspek suasana hati yang lainnya adalah depresi dan sifat mudah marah.
2. Aspek kognitif. dalam gangguan kecemasan diantisipasi oleh individu misalnya seseorang individu yang takut berada ditengah orang banyak (agorapho) menghabiskan waktu untuk resah mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan (mengerikan) yang mungkin terjadi.
3. Aspek somatik. Aspek dalam somatik dari kecemasan dibagi menjadi dua yaitu langsung misalnya keringat, mulut kering, bernafas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah naik, kepala berdenyut, dan otot terasa tegang. Kedua apabila kecemasan berkepanjangan, aspek akan bertambah seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, dan gangguan usus (gangguan pencernaan, dan rasa nyeri pada perut) yang mungkin akan terjadi.
4. Aspek motorik. Orang-orang yang mengalami rasa cemas sering mengalami tidak nyaman/tenang, gugup, kegiatan dan sikap akan menjadi tidak jelas dan tidak memiliki arti, misalnya memainkan jari-jari dan mengetuk-ngetuk meja, serta kaget terhadap suara. Aspek-aspek motor ini ialah

gambaran rencana kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan upaya untuk melindungi diri dari apa yang dirasanya mengancam.

Maka dari itu, apabila siswa mengalami kecemasan berbicara dapat dilihat dari perilaku dan gejala yang muncul, seperti adanya perasaan takut, khawatir, tegang, cemas dan lain sebagainya. Serta perubahan reaksi pada tubuh seperti berkeringat dingin, gemetar, jantung berdetak kencang, panas dingin, pusing, mual, diare, bahkan sampai pingsan.

Lubis dan Hasnida (2016) mendefinisikan konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien.

Maka disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan BK yang memberikan bantuan dalam bentuk kelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok dalam mengentaskan masalah dan menyalurkan potensi diri anggota kelompok.

Konseling kelompok memiliki fungsi pencegahan dan pengentasan, dengan begitu konseling kelompok dapat berpotensi merubah sikap dan perilaku konseli. Tidak terkecuali dengan masalah kecemasan berbicara pada siswa, dengan konseling kelompok konseli akan belajar membantu mengentaskan masalah secara bersama dan memberikan kesempatan yang lain untuk memecahkan masalahnya sendiri secara mandiri.

Peran konseling kelompok bukan hanya mengentaskan masalah dan mengembangkan aspek dalam diri, melainkan KKp juga dapat mengembangkan keterampilan sosial, kemampuan bicara dan dapat menumbuhkan rasa percaya diri dari dalam diri konseli. Konseling kelompok juga merupakan metode yang praktis dan memungkinkan konseli untuk berkomunikasi dengan lingkungan dan teman sebayanya atau anggota kelompok lain.

Berikut adalah rumusan hipotesis yang telah diajukan untuk diuji :

H_0 : layanan konseling kelompok tidak efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

H_1 : layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum.

Metode

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Pre-Experimental Design*, yaitu rancangan penelitian yang belum merupakan penelitian sungguhan dikarenakan variabel luar dapat mempengaruhi terbentuknya variabel dependen.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* yaitu dimana dalam desain ini melibatkan suatu kelompok yang diberikan perlakuan (*treatment*) atau disebut kelompok eksperimen. Peneliti memberikan pre-test sebagai alat pengukuran, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*), setelah diberi perlakuan maka peneliti memberikan *post-test*.

Populasi pada penelitian ini merupakan siswa kelas X AK 2 & X AP 1 di SMK Islam Wijaya Kusuma sebanyak 64 siswa. Sedangkan sampel penelitian yang diambil dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel diambil dengan ketentuan atau kriteria peneliti itu sendiri yakni siswa yang memiliki kecemasan yang tinggi dan penelitian ini terkait dengan layanan konseling kelompok, dalam konseling kelompok terdapat ketentuan maksimal anggota kelompok. Maka sampel yang diambil sebagai subyek penelitian sebanyak sepuluh siswa.

Kecemasan berbicara di muka publik merupakan suatu kondisi yang menyebabkan rasa takut dan khawatir serta cemas ketika individu berada di depan umum. Kecemasan berbicara akan mengakibatkan tidak optimalnya informasi dan pesan yang akan disampaikan di muka umum.

Kecemasan berbicara di depan umum dipengaruhi dari aspek-aspek yaitu aspek suasana hati/afektif, aspek kognitif, aspek somatik, dan aspek motorik. Kecemasan berbicara di depan umum ditandai dengan adanya rasa cemas, takut, khawatir. Serta perubahan yang terjadi pada individu misalnya

berkeringat, gemetar, gugup, denyut nadi berdegup kencang, mulut kering, serta berperilaku yang tidak bermakna.

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui valid atau tidaknya instrumen yang digunakan. Uji ini dilakukan dengan menggunakan SPSS dengan rumus kolerasi *Product Moment Person*. Sebelum diberikannya angket pada subyek penelitian, terlebih dahulu angket diuji cobakan untuk mengetahui validitas angket. Untuk itu uji coba instrument diberikan kepada 50 siswa atau responden. Dari hasil uji coba tersebut dapat diketahui bahwa jumlah soal/butir item yang dinyatakan valid ada 39 butir, sedangkan yang gugur atau tidak valid sebanyak 1 butir.

Uji reliabilitas merupakan pengujian untuk memastikan kemantapan sebuah instrumen atau melihat apakah kuisioner penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dapat dipercaya dan menghasilkan skor-skor secara konsisten. Uji reliabilitas instrumen kecemasan berbicara di depan umum menggunakan *SPSS Version 20*. Dengan menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*. Hasil pengujian menyatakan bahwa kuisioner yang telah diuji adalah konsisten.

Uji normalitas ini merupakan uji yang dilakukan untuk menilai data atau variabel tersebut berdistribusi normal atau tidak. Maka untuk pengujian ini dilakukan dengan *Program Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 20. Uji normalitas data ini dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 1. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual
N	10
Normal parameters-bParameters ^{a,b} Mean	.000000
Std. Deviation	7.7886698
Most Extreme Differences Absolute	.142
Positive	.132
Negative	-.142
Kolmogorov-Smirnov Z	.450
Asymp. Sig. (2-tailed)	.987

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.

Diketahui bahwa nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,987 lebih besar dari 0,05 ($0,987 > 0,05$). Maka sesuai dengan ketentuan yang ada dalam uji normalitas *one-sample Kolmogorov-Smirnov* di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilaksanakan untuk mengetahui dan membuktikan apakah data dalam variabel bersifat homogen atau tidak.

Tabel 2. Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	f1	df2	sig.
Based on Mean	.905	1	18	.354
Kecemasan Based on Median	.373	1	18	.549
Berbicara di Based on Median	.373	1	12.719	.552
Depan and with adjusted df				
Umum Based on trimmed mean	.758	1	18	.395

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai signifikansi (Sig) *Based on Mean* adalah sebesar 0,354 $> 0,05$ atau nilai sig lebih besar dari 0,05, maka sesuai dengan ketentuan dalam uji homogenitas di atas, dapat disimpulkan bahwa varians data kelompok adalah sama atau homogen.

Hasil dan Diskusi

Gambaran hasil penelitian pada saat pre-test kondisi kecemasan berbicara siswa kelas X AK-2 dan X AP-1 di SMK Islam Wijaya Kusuma menunjukkan bahwa beberapa siswa berada di kategori rendah, sebagian besar berada pada kategori sedang, dan tidak sedikit siswa ada pada kategori tinggi. Peneliti memilih sepuluh siswa sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan, sepuluh siswa tersebut sebagian besar berkategori rendah atau siswa tersebut memiliki kecemasan berbicara yang harus segera ditangani.

Peningkatan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok sebanyak 5 kali pertemuan.

Tabel 3. Hasil *pre-test* dan *post-test*

No	Subyek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	AK1	66	Rendah	101	Sedang
2	AK2	114	Tinggi	126	Tinggi
3	AK3	82	Rendah	105	Sedang
4	AK4	76	Rendah	108	Sedang
5	AK5	80	Rendah	107	Sedang
6	AK6	79	Rendah	106	Sedang
7	AK7	119	Tinggi	127	Tinggi
8	AK8	88	Sedang	122	Tinggi
9	AK9	83	Rendah	111	Sedang
10	AK10	86	Sedang	120	Tinggi
Jumlah Skor		873		1133	

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan pada setiap siswa atau subyek penelitian setelah diberikan layanan KKp baik skor maupun kategori kecemasan yang dialami siswa.

Tabel 4. Hasil *post-test*

	N	MeanRank	Sum ofRanks
Post-test Negative Ranks	0 ^a	0.00	0.00
-Pre-test Positive Ranks	10 ^b	5.50	55.00
Ties	0 ^c		
Total	10		

- post test < pre test
- post test > pre test
- post test = pre test

Tabel 5. Test statistic2 Statistics^a

	POSTTEST – PRETEST
Z	-2.807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

- Wilcoxon Signed Rank Test
- Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* kecemasan berbicara di depan umum pada siswa sebesar 0,005 atau probabilitas di bawah *alpha* 0,05 ($0,005 < 0,05$).

Dengan demikian maka hipotesis yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima atau H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya yaitu “Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMK Islam Wijaya Kusuma Jakarta sebelum (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok (*post-test*)”.

Konseling kelompok merupakan kegiatan kelompok yang bertujuan untuk membahas dan mengentaskan masalah yang dilakukan secara kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan sebanyak 5 kali. Pada tahap 1 yaitu dimana peneliti melakukan pengenalan dan mengemukakan masalah pada masing-masing anggota kelompok, tahap 2 peneliti memberikan gambaran mengenai kasus pada topik dan merancang perlakuan yang akan diberikan, tahap 3 peneliti mengimplementasikan teknik yang sudah dirancang yaitu teknik bermain peran dimana anggota kelompok memerankan sesuai dengan skenario yang telah dibuat oleh peneliti, dan tahap 4 yaitu peneliti mengevaluasi kegiatan konseling kelompok yang telah dilakukan.

Simpulan

Setelah mendapatkan perlakuan berupa layanan konseling kelompok kecemasan berbicara di depan umum pada siswa meningkat pada kategori sedang dan tinggi, yang berarti kecemasan berbicara pada siswa berkurang secara cukup signifikan. Layanan konseling kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum pada siswa SMK Islam Wijaya Kusuma Jakarta.

Ucapan Terima Kasih

Kepada Allah SWT yang telah memberikan saya kemudahan untuk melakukan penelitian ini. Ibu Devi Ratnasari M.Pd., bapak Mulyadi M.Pd., Ibu Nining Suharni S.Pd., bapak Drs. Asep Taufik, Bu anna rufaidah M.Pd., Kedua Orangtua saya: Suhemi (alm) dan Alfiah, kakak saya Aryadi, keluarga besar alm Rasiah dan alm Aban, sahabat dan teman saya naga hitam, R8B, desy arsianti, rani yulianti, indah safitri, repina dewi, heriyanti, suci nurcahya, srimulyani, VLC, teman-teman EXO-L.

Daftar Rujukan

- Aswida W, Marjohan, dan Syukur. (2012). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Vol. 1, No.1, 1-11.
- Bukhori, B. (2016). Kecemasan Berbicara di Depan Umum ditinjau dari Kepercayaan Diri dan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*. Vol. 6, No. 1, 159-185.
- Haryanthi & Tresniasari. Efektivitas Metode Terapi Ego State dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara di Depan Publik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal INSAN*. Vol. 14, No. 1, 32-40.
- Kholisin. (2014). Kecemasan Berbicara ditinjau dari Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah*. Vol. 34, No. 1, 85-100.
- Lubis, NL & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Tarigan, Henry Guntur. (2013). *Berbicara Sebagai Suatu Keterampilan Berbahasa*. Bandung: Angkasa.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi. *e-journal psikologi*. Vol 2, No 1, 50-64.